



Pía - guapí “Elijo ser tranquilo”

Profesora Verónica Belloli

Leyendo el libro de meditación del profesor **Carlos Delponte**, en la parte en que hace referencia a las culturas de América precolombina, me dieron ganas de utilizar una de las palabras en **guaraní**, a modo de un valor para practicar.

Dice el texto “La palabra guaraní **Pia-guapí**, se traduce al castellano como **tranquilidad**, lugar de refugio o estar en casa. El componente Pia significa vientre y guapí, asiento. Es decir, el estar en sí con un ánimo tranquilo o aquietado, coincidiría con una manera de estar asentado en el vientre.”

Particularmente, es el abdomen una de las zonas que se tensan cuando no estoy tranquila, inmediatamente siento que mi abdomen se contrae.

Acostarme en el piso, dejar las rodillas flexionadas, colocar las manos sobre el abdomen y respirar ahí suavemente, es una práctica que me lleva a la calma, a la tranquilidad.

Siempre invito a los alumnos a preguntarse qué es lo que te quita la tranquilidad, que te saca de tu refugio que te aleja de tu hogar, de tu ser.

El abdomen refleja también la forma en como digerimos, lo que comemos, lo que escuchamos y vemos. Es nuestro centro, y al él debemos volver a cada momento.